Unterstützung für Deinen Rauchstopp:

Ein Schritt-für-Schritt-Plan für Deinen Rauchstopp

Nicotinell

Verstehe Deine Rauchgewohnheiten – das ist der Schlüssel für den Rauchstopp

Eine der besten Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören, beginnt damit, Deine Gewohnheiten zu verstehen. Erkenne, wann und warum Du zur Zigarette greifst, und nutze gezielte Tipps zum Rauchstopp, die wirklich einen Unterschied machen.

Nicotinell

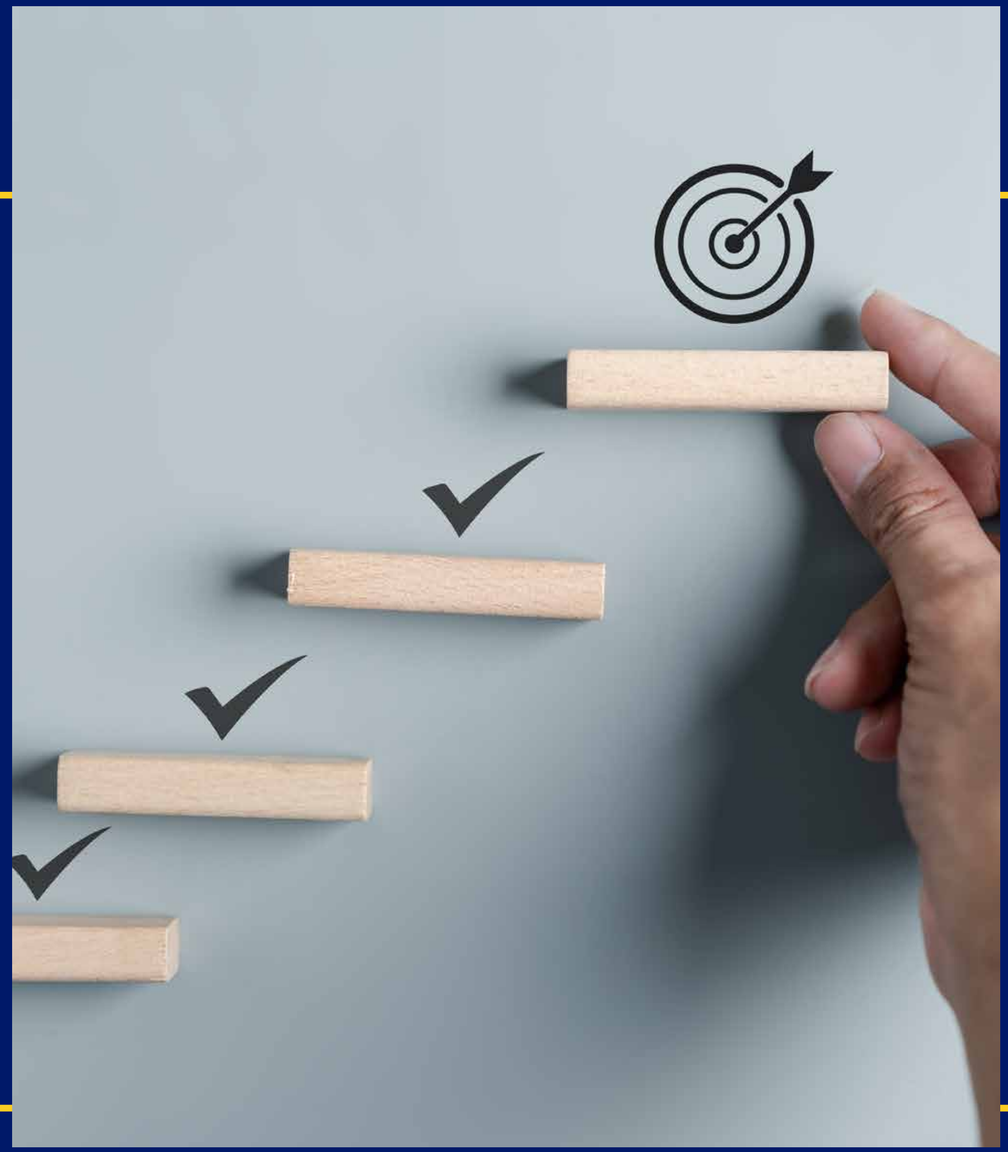
Lege ein klares Rauchstopp-Datum fest

Ein festes Datum gibt Dir ein konkretes Ziel. Es ist eine der besten Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören. Trage es in Deinen Kalender ein, bereite Dich auf Rauchverlangen vor und informiere Deine Freunde und Familie, um zusätzliche Unterstützung zu erhalten.

Nicotinell

Bereite Dich auf Herausforderungen vor

Eine der besten Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören, ist, auf schwierige Momente vorbereitet zu sein. Plane im Voraus, wie Du mit Rauchverlangen, Stress und typischen Auslösern umgehst. Die richtige Vorbereitung ist einer der wichtigsten Tipps beim Rauchstopp und hilft Dir, dabei zu bleiben.



Nicotinell

Nutze bewährte Rauchstopp-Hilfen

Die Nicotinersatztherapie – z. B. Pflaster, Kaugummis oder Lutschtabletten – kann Dir helfen, Rauchverlangen und Entzugssymptome zu reduzieren. Wenn Du ein Produkt findest, das zu Dir und Deiner Lebenssituation passt, wird der Rauchstopp einfacher und besser umsetzbar. Untersuchungen zeigen, dass die Verwendung einer Nicotinersatztherapie die Chance, mit dem Rauchen aufzuhören, im Vergleich zur Willenskraft allein verdoppeln kann.

Nicotinell

Baue Dir ein unterstützendes Umfeld auf

Teile Deinen Rauchstopp mit Freunden, Familie oder einer Unterstützungsgruppe. Zuspruch und gemeinsame Erfahrungen erhöhen Deine Erfolgschancen und helfen Dir, motiviert zu bleiben – auch in schwierigen Momenten. Je mehr Unterstützung Du hast, desto stärker wird Deine Entschlossenheit, dauerhaft rauchfrei zu bleiben.

Nicotinell

Belohne Deine Fortschritte

Feiere Deine Meilensteine: 1 Tag, 1 Woche und 1 Monat rauchfrei. Belohne Dich bewusst – zum Beispiel mit einem besonderen Erlebnis oder indem Du das Geld sparst, das Du sonst für Zigaretten ausgegeben hättest. Deine Fortschritte anzuerkennen, stärkt Deine Motivation und Dein Selbstvertrauen.

Nicotinell

Unterstütze Dich dabei, langfristig rauchfrei zu bleiben

Vermeide bekannte Auslöser, halte Nicotinell-Produkte für herausfordernde Momente griffbereit und konzentriere Dich darauf, wie weit Du bereits gekommen bist. Erinnere Dich an die Vorteile: bessere Gesundheit, mehr Selbstvertrauen und finanzielle Freiheit durch ein rauchfreies Leben.

Pflichtangaben

Nicotinell Kaugummi 2 mg/4 mg Cool Mint / Nicotinell Spearmint 2 mg Kaugummi / Nicotinell Kaugummi Tropenfrucht 4 mg

Wirkstoff: Nicotin. Anwendungsgebiete: Zur Linderung von Nicotinentzugssymptomen, zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Raucher, die zurzeit nicht in der Lage sind, sofort mit dem Rauchen vollständig aufzuhören, können Nicotinell Kaugummi zunächst zur Verringerung ihres Zigarettenkonsums (Rauchreduktion) verwenden, um auf diesem Wege den Einstieg in den Rauchausstieg zu erreichen. Eine Beratung und Betreuung des Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. Die Stärke zu 4 mg ist angezeigt, wenn es zu schweren Entzugserscheinungen kommt. Warnhinweis: Enthält Levomenthol, Sorbitol und Butylhydroxytoluol. 2 mg Cool Mint zusätzlich: Enthält Mannitol und Xylitol. Apothekenpflichtig. Stand: 08/2025. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Nicotinell Lutschtabletten 1 mg/2 mg Mint

Wirkstoff: Nicotin. Anwendungsgebiete: Zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit durch Linderung von Nicotinentzugssymptomen, einschließlich Craving oder zur zeitweiligen Verringerung des Zigarettenkonsums bei Rauchern, die motiviert sind mit dem Rauchen aufzuhören. Ein permanenter Rauchausstieg ist dabei letztendlich das Ziel. Die Stärke zu 2 mg ist bei schweren Entzugserscheinungen geeignet. Eine Beratung und Betreuung des Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. Warnhinweis: Enthält Maltitol (E 965), Levomenthol, Pfefferminzöl und Aspartam (E 951). Stand: 08/2025. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Nicotinell 7 mg/24-Stunden-Pflaster / Nicotinell 14 mg/24-Stunden-Pflaster / Nicotinell 21 mg/24-Stunden-Pflaster, transdermales Pflaster

Wirkstoff: Nicotin Anwendungsgebiete: Zur Linderung von Nicotinentzugssymptomen, zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Eine Beratung und Betreuung des Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. Apothekenpflichtig. Stand: 08/2025. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

NIO06617